



un dossier de Sylvie di Meo

En moins de dix ans, on est passé de la crème solaire pâteuse à des textures aussi élaborées que celles des produits de beauté de notre salle de bains. Et hâler est devenu une science presque exacte. Tout ce qu'il faut savoir pour profiter pleinement du soleil.

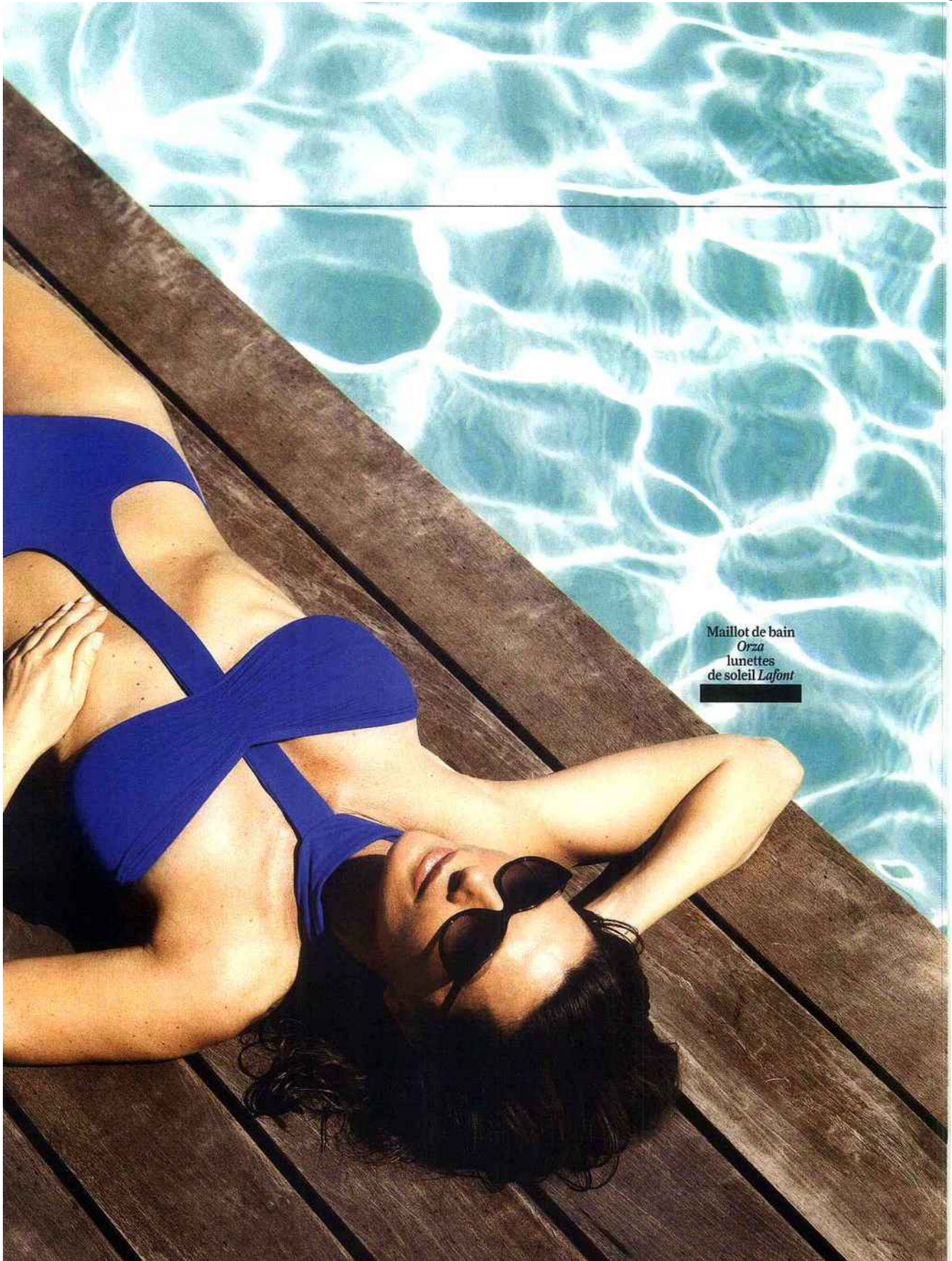
BRONZÉE

sous conditions

Photos : Bruno Ruffini • Carole Bougault / agence Masters
Coiffée et maquillée par Arnaud Sol Dourdin • Stylisme : Priscilla Patron et Audrey Petoud

Maillot de bain Orza
bracelets Caroline Baggi
chauffeuse « Putra »
Brighton chez Truffaut





Maillot de bain
Orza
lunettes
de soleil *Lafont*

Ne pas accentuer mes rides

On sait aujourd'hui que la part génétique représente environ 25 % du vieillissement de la peau. Le reste est lié au comportement, à l'environnement. Alors que nos mères ignoraient les dangers du soleil, on ne peut plus en dire autant. La balle est dans notre camp... En amont : préparez votre peau avec des gélules solaires. À base de vitamines A et E, de sélénium et de bêta-carotène, elles luttent contre la formation de radicaux libres générés par les UV (donc contre le vieillissement cutané), stimulent la montée de la mélanine et intensifient le bronzage. En vacances : quel que soit votre phototype, exposez-vous progressivement avec une crème indice 30 (ou 50 si vous partez sous les tropiques). Il n'existe pas de texture plus efficace qu'une autre, l'expérience montre qu'une texture appréciée est plus facilement réappliquée.

Prévenir le relâchement cutané

Le soleil pris de façon abusive ne se contente pas de creuser les rides, il participe aussi au relâchement cutané. Or, les capacités de synthèse de collagène et d'élastine du derme s'amointrissent au fil du temps. Autrement dit, une peau jeune dégradée au soleil se régénère facilement. Ce qui n'est pas le cas d'une peau plus âgée, qui n'arrivera plus aussi aisément à réparer les méfaits des UV car les fibroblastes, principales cellules du derme qui sécrètent de l'élastine et renouvellent le collagène, fonctionnent moins efficacement. En un mot : on détruit plus, on reconstruit moins. La solution ? Diminuer le temps d'exposition et protéger son visage avec une crème solaire antirides ou mélanger sa crème protectrice avec son sérum antirides. En fin de jour-



CINQ règles d'or à respecter

1 Appliquez généreusement votre crème solaire (l'équivalent de trois bonnes cuillères à soupe pour tout le corps). Renouvelez l'opération toutes les deux heures et après chaque baignade, y compris si vous utilisez une formule résistante à l'eau.

2 Même si vous êtes déjà bronzée, il est indispensable de continuer à vous protéger. Attention à ne pas oublier la nuque, le bas du dos, les oreilles, les mains, le décolleté, les mollets et le dessus des pieds.

3 Évitez de vous exposer aux heures d'ensoleillement les plus chaudes (de 12 à 16 heures). Et, même s'il n'y a pas de soleil, sachez que les UV traversent les nuages.

4 Soyez prudente avec la réflexion, car l'eau, le sable et toutes les surfaces claires intensifient considérablement le rayonnement UV.

5 Quand vous ne vous exposez pas, pensez à enfiler une chemise légère à manches longues. Les couleurs foncées sont plus protectrices, mais leur protection diminue avec l'humidité.

née, réhydratez l'épiderme avec un après-soleil. De manière générale, privilégiez les soins mentionnant dans leur composition la présence d'antioxydants, d'actifs anti-inflammatoires et d'agents nourrissants.

Surveiller mes grains de beauté

Avant de partir, et à votre retour, pratiquez l'auto-surveillance avec la méthode a-b-c-d-e. A comme asymétrie (évolution de la forme), B comme bords (irrégularité des bords), C comme couleur (distinction de deux tons), D comme diamètre (modification du diamètre), et E comme élévation (présence de boursouffure). Si vous observez un changement correspondant à l'un de ces paramètres, vous n'avez pas forcément à craindre un mélanome, mais mieux vaut consulter un dermatologue. Sachez aussi que toutes les parties du corps peuvent être concernées, et que vos jambes sont les plus fragiles.

Éviter la multiplication des taches

Les taches pigmentaires sont la conséquence d'une exposition abusive et de coups de soleil répétés. Ces séquelles laissées par les UV, surtout visibles sur peau claire, se situent sur les régions les plus exposées : visage, cou, décolleté, dos des mains, avant bras et haut du dos. Dans la majorité des cas, les taches ne peuvent pas être éliminées définitivement. Afin d'éviter leur apparition ou leur prolifération, insistez sur la protection des zones sensibles en utilisant systématiquement un indice 50. Il existe désormais des solaires ciblés antitaches (mention indiquée sur le flacon). En ville, choisissez également une crème de jour avec écran solaire d'indice 20. Et, ce, même si vous ne vous attardez pas aux terrasses des cafés.



Lutter contre la lucite estivale

De quoi s'agit-il ? D'une photodermatose, c'est-à-dire une réaction allergique bénigne à la lumière du soleil. La lucite estivale apparaît sous forme de petits boutons rouges qui démangent dès la première exposition solaire. Localisés sur le décolleté, les épaules, parfois même les bras et les jambes, ils régressent naturellement en cinq à quinze jours à condition de supprimer les bains de soleil. À noter que la récurrence est inéluctable. La solution ? La prévention, qui passe par une exposition très progressive (vingt à trente minutes les premiers jours) et l'usage d'indices de protection élevés anti-UVB et UVA. Une autre solution qui peut vous éviter ces désagréments réside en la prise d'un traitement préventif - prescrit par un dermatologue - au moins deux semaines avant vos vacances.

abc du capital solaire

Avec plus de 8 000 nouveaux cas de mélanomes diagnostiqués en France chaque année, mieux vaut prévenir... Les conseils du Dr Ghislaine Beilin, médecin esthétique.

QU'EST-CE QUE LE « CAPITAL SOLAIRE » ?

C'est la capacité de notre peau à réparer les dégâts dus à une exposition aux rayons ultraviolets, artificiels ou naturels. Elle n'est pas illimitée : à chaque exposition, et en particulier à chaque coup de soleil, on grignote cette ressource. Comme toutes les fonctions de l'organisme, ce capital diminue avec le temps.

COMMENT SE PROTÉGER AU MIEUX ?

Après 45 ans, notre peau est évidemment plus à risque puisque son capital solaire est largement entamé (surtout si on s'est mal ou peu protégée) avec, en prime, un affaiblissement lié aux modifications hormonales. Les UV s'en donnent alors à cœur joie. Pourquoi ? Parce qu'à la ménopause, non seulement l'épiderme s'affine, mais la peau, censée s'autoprotéger au soleil en s'épaississant, ne le fait plus aussi bien. Pour une protection optimale, utiliser une protection solaire élevée est indispensable.

COUP DE SOLEIL, QUE FAIRE ?

Primo, on cesse de s'exposer... même avec un indice 50 ! Et, secundo, on applique un produit réparateur et apaisant, ou bien contre les brûlures si nécessaire.

Protéger ma peau claire

Plus que toute autre si vous êtes claire de peau, préparez le terrain un mois avant le départ. Et excluez, tout d'abord, les soins cosmétiques intensifs qui pourraient fragiliser l'épiderme ou certaines molécules photosensibilisantes comme le rétinol, les crèmes avec une forte concentration en AHA (à partir de 6%), les traitements anti-âge corrosifs capables d'altérer la flore bactérienne, les agents nettoyants moussants qui dessèchent et les gommages qui agressent. Sur place, la seule solution antirides c'est de s'accrocher à son indice 50 comme à une bouée de sauvetage... même à l'ombre d'un parasol. Si votre crème solaire possède un activateur de mélanine c'est encore mieux. En effet, il permet d'obtenir un hâle un poil plus foncé que d'habitude avec la même quantité d'UV. On ne bronze pas plus vite, mais plus



Le langage des étiquettes

«écran total» ou «protection totale» ont disparu des étiquetages de nos solaires depuis moins de deux ans sur décision de la Commission européenne. La raison ? Ces mentions ont été estimées non conformes à la réalité puisque aucun produit solaire ne peut garantir une protection totale contre les rayonnements ultraviolets. En lieu et place, vous trouverez donc **l'indice de protection FPS** (Facteur de protection solaire, SPF en anglais). Il indique la période pendant laquelle notre peau est protégée des UVB. Par exemple, un FPS 15 sur l'emballage signifie que, théoriquement, le coup de soleil mettra quinze fois plus de temps à apparaître. Quant à la mention «large spectre», elle signale que le produit filtre à la fois les rayonnements ultraviolets B (UVB) et les UVA. **Aujourd'hui, l'étiquetage est simple. Pour résumer :**
Faible protection, indice 6 à 10 • Moyenne protection, 15, 20, 25
Haute protection, 30, 50 • Très Haute protection, 50+.

Notre sélection

De gauche à droite :

- ☛ Masque après-soleil anti-radicalaire visage Douceur Soleil, **Phytomer**, 28 € les 50 ml
- ☛ Adaptasun, soin bronzant lait corps peaux sensibles **Esthederm**, 49 € les 250 ml
- ☛ Crème Solaire Bronzage Passion SPF 30 antirides Visage, prévient les taches brunes, **Bergasol**, 15,80 € les 50 ml
- ☛ Crème Solaire Anti-Rides Visage SPF 50+, **Clarins**, 25,70 € les 75 ml
- ☛ Sun Spray Transparent SPF 50, **Eucerin**, 17,30 € les 200 ml
- ☛ Après-soleil Gelée Apaisante Hydratante 24H spécial coups de soleil, **Ambre Solaire de Garnier**, 9,20 € les 200 ml
- ☛ Crème Sun Age Control cops SPF 30, **Lancaster**, 45 € les 125 ml
- ☛ Fluide Extrême 50+ **Anthelios XL**, La Roche-Posay, 14,70 € les 50 ml
- ☛ Lait Après-Soleil Réparateur Intense Visage et Corps, **Mixa**, 7,99 € les 200 ml
- ☛ Lait Après-Soleil Réparateur SOS, **Nivea Sun**, 8,50 € les 200 ml
- ☛ Après-soleil Sublimateur de Bronzage Corps, **Bio Beauté by Nuxe**, 16,50 € les 150 ml
- ☛ Elixir, huile nourrissante, réparatrice, **Payot**, 34 € le spray 100 ml
- ☛ BariéSun, crème visage peaux sensibles SPF 30, **Uriage**, 10,14 € les 50 ml
- ☛ Intelligence Soleil, Réparateur Visage **Dr. Pierre Ricaud**, 26 € les 30 ml
- ☛ Capital Soleil Lait Protection Cellulaire profonde pour le corps SPF 50+, **Vichy**, 18,40 € les 300 ml

intensément en s'exposant moins. Un bon truc : étalez votre protection solaire nue, au saut du lit, afin de ne rien oublier (comptez dix bonnes minutes pour une application efficace). Après une baignade, rincez-vous à l'eau douce (le sel fragilise l'épiderme et augmente sa réactivité au soleil) avant de remettre de la crème. Enfin, évitez le rosé (par exemple) à midi, car l'alcool entraîne une dilatation des pores qui facilite la pénétration des UV !

Être maquillée même sur la plage

Capables de supporter une immersion d'une heure trente, les mascaras résistants à l'eau ne font pas d'infidélité. Mais attention, ils survivent difficilement aux frottements d'une serviette de plage ou au contact d'une huile solaire. Autre solution très pratique, en particu-

lier pour les cils clairs et fins : la teinture à réaliser avant le départ. À noter que, plus les teintures sont rapprochées, plus le cil accroche la couleur et s'épaissit. Avec trois teintures à une semaine d'intervalle chacune, on peut tenir toutes les vacances. Pour les paupières ou pommettes, les formules longue tenue restent impeccables plusieurs heures. Idem côté lèvres avec les sticks colorés résistants à l'eau, qui tiennent une quarantaine de minutes. Si vous craquez pour un gloss, vérifiez qu'il possède un indice de protection pour éviter l'effet loupe au soleil. Enfin, inutile de s'acharner le soir avec son démaquillant habituel : seules les textures grasses (comme l'huile démaquillante) viennent à bout de ce type de maquillage.

Merci à Isabelle Benoit, directrice de l'innovation scientifique chez Esthederm.

Cheveux

*En vacances, le soleil,
le sable, le sel ou
le chlore ne font pas de
cadeaux à nos cheveux.
Alors, pas question
de les laisser
sans surveillance!
Petit manuel de survie
capillaire de l'été.*

Avant de partir

Un petit tour chez le coiffeur s'impose pour rafraîchir les coupes courtes ou assainir les pointes des cheveux longs. En ce qui concerne la couleur, c'est plutôt service minimum. Avant le départ, une coloration n'est pas une bonne idée. Pourquoi ? Parce qu'elle fragilise le cheveu en modifiant sa structure chimique (tout comme les permanentes d'ailleurs) et, une fois sous le soleil, c'est l'effet botte de paille garanti ! Même risque pour les mèches qui se décolorent chez les blondes ou virent au « queue de vache » chez les brunes. Il y a aussi le cas du balayage trop récent qui peut tourner au bleu avec le chlore des piscines. Alors, planifiez votre passage en technique au moins quinze jours avant de vous envoler vers d'autres cieux – seules les retouches racines sont possibles à la dernière minute.

Sous les cocotiers

À l'inverse de la peau qui réagit en bronzant, le cheveu, lui, ne possède pas de mécanisme de défense. Sous l'action des UV, les écailles qui recouvrent sa tige se cassent. La fibre devient alors poreuse, tandis que la kératine, substance vitale qui se trouve à l'intérieur, se dessèche. Sans oublier le sable et le sel qui s'infiltrent ou, encore, le chlore qui dénature les couleurs. Résultat : longueurs hérissées, pointes fourchues et perte d'éclat général. À noter que les cheveux blancs, dépourvus de mélanine, sont encore plus vulnérables. La meilleure parade reste la protection systématique avec des sprays ou des huiles spécifiques équipés de filtres UV et d'agents nourrissants. Vous n'en avez pas dans votre valise ? En dépannage, passez les mains dans les cheveux après vous être enduit le corps de crème solaire. C'est simple et efficace ! Autre bon réflexe : rincez-vous à l'eau douce après une baignade en piscine. En effet, l'eau est généralement traitée avec des produits oxydants, qui favorisent le dessèchement des cheveux lorsqu'ils sont exposés au soleil. Même conseil après un bain de mer à cause du sel qui déshydrate et augmente la charge électrique des cheveux. Essorez-les ensuite soigneusement avant de vous réexposer car ils sont plus facilement détériorés en atmosphère humide. Appliquez de nouveau un soin protecteur (le soleil va faciliter la pénétration des actifs) ou bien adoptez le chapeau à larges bords.



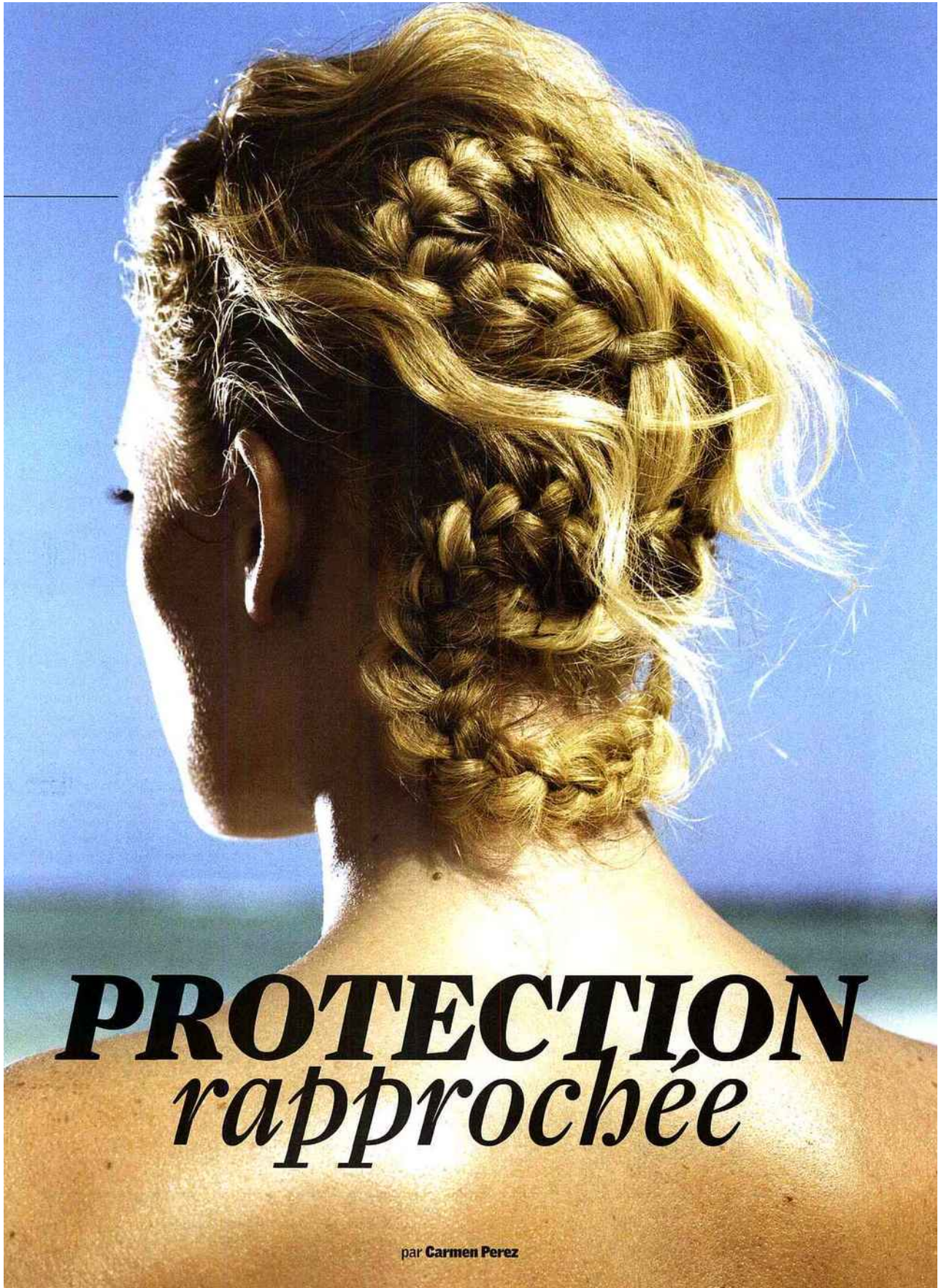
Notre sélection

- ☀️ After Sun Shampoo Color Extend Redken, 15 € les 300 ml
- ☀️ Fluide d'Été Protecteur René Furterer, 11,90 € les 125 ml
- ☀️ Huile Sèche corps et cheveux, Polysianes, Klorane, 15 € les 150 ml
- ☀️ L'Originale, huile capillaire protection extrême Phyto-Plage, 13,50 € les 100 ml
- ☀️ Huile Céleste, soin miroitant et protecteur Kerastase Soleil, 21 € les 125 ml
- ☀️ Repair Rescue, Masque Nutritif Bonacure Schwarzkopf, 19,80 € les 200 ml

Après la plage

Au lieu d'effectuer un shampoing quotidien, alternez avec un lavage au conditionneur* qui va éliminer les résidus (sable, sel, poussières) sans faire fuir les pigments ou dessécher la fibre. Si vous n'en n'avez pas, utilisez très peu de shampoing préalablement dilué dans l'eau. Inutile de frotter, mais insistez sur le rinçage. En revanche, limitez les brushings et laissez vos cheveux sécher à l'air libre dès que possible. Une fois par semaine, offrez-vous un masque réparateur à garder pendant un bon quart d'heure. Les professionnels conseillent d'entortiller les cheveux mèche par mèche avec une noisette de produit que vous aurez chauffée au creux de la main. Si vous êtes en vacances sous les tropiques, l'huile de coco, à laisser poser toute la nuit sous une serviette éponge, remplacera avantageusement le masque. À une seule condition cependant, celle de penser à se laver les cheveux le lendemain matin avant de repartir au soleil. Sinon... gare à la friture !

(* Le conditionneur s'applique habituellement après le dernier rinçage de votre shampoing.



PROTECTION *rapprochée*

par **Carmen Perez**



Futées, ces eaux de soin ne se contentent pas d'apporter un peu de fraîcheur parfumée. Leur formule traitante hydrate, dynamise ou apaise la peau.

Véritables soins, ces eaux intelligentes à vaporiser sur le corps n'ont finalement d'eau que l'appellation. Leur structure liquide est en réalité un moyen de véhiculer des actifs sous forme de spray : extraits de plantes, d'agrumes, d'huiles essentielles, ou parfois même de minéraux et de pierres semi-précieuses micronisées (réduites en fines particules). À la clé, de nombreuses vertus parmi lesquelles l'hydratation, l'amélioration de la circulation sanguine, la relaxation ou, au contraire, le regain d'énergie. Idem côté olfactif : leurs molécules aromatiques et volatiles participent à notre bien-être. En prime, elles ne collent pas, sont formulées sans alcool et peuvent donc s'appliquer au soleil. L'astuce : quelques minutes au frigo pour un maximum de fraîcheur !

Énergie solaire

1 Arôme Tonic, **Decléor**, 40,60 € les 100 ml

2 Energy d'Essences, **Mary Cohr**, 38 € les 100 ml

3 Eau de soin, **Payot**, 40,27 € les 100 ml

4 Kenzoki de **Kenzo**, 22,90 € le vapo de 90 ml

5 Energy Pulse, **Jeanne Piaubert**, 43,50 € les 100 ml

6 Eau d'Énergie, **Biotherm**, 21 € les 50 ml